

Stress ausgleichen mit Ayurveda

Anleitung zur Abhyanga-Selbstmassage



Massage-Tipps von *Kerstin Rosenberg*

Die Selbstmassage der Abhyanga ist ein wunderschönes Ritual, in dem wir unseren Körper salben, die Seele streicheln und unserem Geist Flügel wachsen lassen. Schweben Sie in einem Meer von warmem Öl und genießen Sie die tiefe Berührung Ihrer selbst.

Beginnen Sie Ihre Massage mit dem Kopf und enden Sie an den Füßen. Für den ganzen Körper benötigen Sie ca. 40 ml Öl, das Sie in der Vorbereitungsphase erwärmen und in ein wärmehaltendes Gefäß füllen. Vielleicht erscheinen Ihnen vor der ersten Selbstmassage die 40 ml Öl als zu viel, doch Sie werden sehen, dass (nahezu) das ganze Öl verbraucht wird, da wir in der ayurvedischen Massage immer so lange ölen, bis das Öl wie ein Mantel auf der Haut liegt.

Bevor Sie anfangen entspannen Sie sich nochmals kurz und atmen tief ein und aus. Fühlen Sie sich innerlich gelöst und ruhig? Dann können Sie mit der Massage beginnen:

Kopf

- Träufeln Sie sich etwas Öl auf den Mittelscheitel und massieren Sie das Öl wie beim Schamponieren mit kleinen Kreisbewegungen Richtung Ohren in die Kopfhaut.
- Beugen Sie nun den Kopf leicht nach vorn und geben Sie etwas Öl an den Haaransatz im Nacken. Massieren Sie nun mit leichten kreisenden Bewegungen entlang des Hinterkopfes in Richtung der Ohren.
- Um die Durchblutung und das Nervensystem anzuregen, können Sie jetzt mit den Fingerkuppen auf den Kopf klopfen und leicht an den Haaren ziehen. Zum Schluss noch einmal den Kopf sanft austreichen und das aufgetragene Öl gleichmäßig über den Kopf verteilen.

Gesicht

- Tauchen Sie Ihre Fingerspitzen in das Öl und massieren Sie Ihre Stirn von der Mitte ausgehend in kreisenden Bewegungen nach außen. Spüren Sie, welcher Druck und welche Geschwindigkeit für Sie am angenehmsten sind.

- Streichen Sie anschließend das ganze Gesicht von der Mitte ausgehend nach außen hinauf aus - über die Stirn, unter und über den Augen, von der Nase über die Wangen, die Lippen und das Kinn. · Beenden Sie die Gesichtsmassage mit einer sanften Streichbewegung von der linken Unterkieferseite zur rechten Unterkieferseite und umgekehrt.
- Falls sich nicht mehr genügend Öl an Ihren Fingern befinden sollte, tauchen Sie diese zwischendurch immer wieder in das warme Öl.

Hals

Vom Unterkiefer streichen Sie nun zum Halsrücken und dann den Hals hinauf und hinab. Fassen Sie von oben den Halsrücken und streichen Sie nach vorne den Hals hinunter. Die abwärtsgerichteten Streichungen werden mit leichtem Druck ausgeführt und die nach oben gerichteten Ausstreichungen ohne Druck. Wiederholen Sie diesen Vorgang 3 bis 4 Mal.

Arme

- Nehmen Sie etwas Öl in die rechte Hand und verteilen Sie dieses mit kreisenden Bewegungen über die linke Schulter, den linken Ellenbogen und das Handgelenk. Die Kreise sollten an der stark ausgeprägten Armmuskulatur klein und kräftig sein, und an den Gelenken etwas großflächiger und zart.
- Streichen Sie nun die Muskeln des Ober- und Unterarms an seinen Konturen von oben nach unten aus und fahren Sie sanft mit den Fingern am Außenarm wieder nach oben. Wiederholen Sie diesen Vorgang einige Male im harmonischen Rhythmus und streichen Sie zum Schluss den Arm von der Schulter in Richtung Handgelenk nochmals aus.
- Führen Sie den gleichen Massageablauf mit der linken Hand am rechten Arm aus.

Hände

- Streichen Sie vom äußeren Handgelenk den Handrücken hinunter und behandeln Sie jeden einzelnen Finger, indem Sie mit dem Daumen und Zeigefinger der massierenden Hand zur Fingerkuppe hinstreichen und dann von dort aus leicht an dem Finger drehen und ziehen.
- Streichen Sie anschließend mit dem Daumen der einen Hand die Handfläche der anderen Hand aus. Beginnen Sie am Handballen und arbeiten Sie sich über die Handflächen bis zu den Fingeransätzen vor. Wiederholen Sie den gleichen Massageablauf an der anderen Hand.

Rumpf.

- Nun kommt eine großflächige Einölung des Rumpfes. Beginnen Sie an der Schulter und massieren Sie mit großen Kreisen über die Brust bis zum Ende der Rippen. Arbeiten Sie immer von der inneren Mittellinie des Brustbeines nach außen und machen Sie kleine kräftigen Massagebewegungen auf den Brustbeinknochen und Rippen.
- Nehmen Sie nun ein wenig neues Öl und kreisen Sie sanft von Ihrem Bauchnabel ausgehend spiralförmig über den gesamten Bauchraum. Um die Darmperistaltik zu unterstützen, sollten Sie stets im Uhrzeigersinn streichen und im Unterbauch keinen Druck ausüben.

- Massieren Sie anschließend die Wirbelsäule und den Rücken vom Steißbein sanft nach oben, soweit Ihre Arme den Rücken hinaufreichen. Bitte geben Sie keinen Druck auf die Wirbelsäule, sondern führen nur eine liebevolle Streichbewegung aus.
- Massieren Sie auch den seitlichen Rücken über die Rippenbögen bis zu den Schulter spitzen.

Beine und Füße

- Als letztes werden die Beine und Füße mit Öl massiert. Beginnen Sie auf den Gesäßbacken mit großen Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn. Fahren Sie nun am rechten Bein hinunter und massieren Sie es mit beiden Händen, indem Sie mit der einen die Innenseite und mit der anderen die Außenseite des Oberschenkels ausstreichen. Sollten Sie unter Wasseransammlungen oder Cellulitis leiden, so betonen Sie die zum Rumpf führende Bewegung mit kräftigen Ausstreichungen.
- Streichen Sie nun noch die Vorderseite des Unterschenkels aus und kreisen Sie sanft um die Kniescheibe. Dann geht es abwärts zu den Fußknöcheln, um die Sie ebenfalls sanft kreisen.
- Gehen Sie nun vom Knöchel über die Achillesferse zur Wade und massieren Sie das Bein zum Schluss noch einmal vom Knöchel nach oben über die Kniekehle zum Oberschenkel.
- Wiederholen Sie den gleichen Vorgang mit dem anderen Bein und wenden Sie sich zum Abschluss den Füßen zu.
- Streichen Sie sanft Ihre Füße vom Fußspann bis zu den Zehen aus und massieren sie mit kleinen Kreisbewegungen zwischen den Fußknochen. Massieren Sie mit kleinen Kreisen und leichtem Abziehen an jedem Fußzehl extra, genauso wie Sie es bereits bei den Fingern getan haben.
- Streichen Sie nun mit dem Restöl die Fußsohlen ein und massieren Sie diese auch sanft an den Seiten. Wenn Sie möchten, können Sie zum Abschluss mit einer kleinen Fußreflexzonenmassage auch die inneren Organe behandeln .

Sinnesorgane und Nachölung

Beenden Sie Ihre Abhyanga, indem Sie mit der Fingerkuppe des kleinen Fingers oder des Ringfingers einen Tropfen Öl in jedes Ohr und Nasenloch geben. Ihr Körper sollte nun von Kopf bis Fuß von einer Ölschicht umnetzt sein. Ist das Öl an einigen Stellen vollständig eingezogen, so verwenden Sie das nächste Mal etwas mehr, so dass ein Rest auf der Haut liegenbleiben kann. Erst dann ist die ausreichende Menge Öl auf Ihrer Haut. Durch die Ölmassage konnten Sie abgelagerte Schlacken in den Geweben freisetzen und die Zirkulation anregen, um die gelösten Toxine auszuschwemmen.

Lassen Sie das Öl nun 15 bis 25 Minuten einwirken und entspannen Sie sich dabei, vielleicht mit einer kleinen Meditationsübung.

Abschließende Reinigung

Nun duschen Sie sich das Öl mit möglichst heißem Wasser ab. Nach der klassischen Methode benutzt man dafür eine Paste aus gemahlenem Kichererbsenmehl, Wasser und Milch, die vor dem Duschen auf die Haut aufgetragen wird. Wenn Ihnen das zu aufwändig ist, so verwenden Sie eine ph-Wert neutrale und besonders milde Seife mit Ölsubstanzen, um die Wirkung der Abhyanga nicht zu zerstören.

Durch die heiße Dusche werden die Körperkanäle (Scrotas) in Ihrem Körper erweitert. Nun können die durch die Massage gelösten Ablagerungen verarbeitet und ausgeschieden werden. Rubbeln Sie sich nach dem Duschen kräftig ab, um die Durchblutung nochmals anzuregen, und ruhen Sie sich noch ein wenig im Liegen aus. So kann der Entgiftungsprozess vollendet werden.